



Mittwoch, 14. Januar 2026, 14:00 Uhr
~7 Minuten Lesezeit

Wahrheit, Mut und Liebe

Heilung kann erst beginnen, wenn das Schweigen endet — privat wie auch politisch.

von Birgit Assel
Foto: Jo Panuwat D/Shutterstock.com

In Kontexten, die von Gewalt und Missbrauch geprägt sind, kommt dem Schweigen eine ganz besondere

Bedeutung zu. Es ist der Kitt, der die Struktur zusammenhält und verhindert, dass ausgesprochen und anerkannt wird, was tatsächlich passiert. Nicht das Unrecht oder der Täter werden problematisiert, sondern derjenige, der die Wahrheit benennt, denn er bedroht das System. Führt man sich diese Dynamik vor Augen, wird einem plötzlich klar, wie ähnlich unsere Gesellschaft einer solchen Familie ist. Wir streiten uns um die Wahrheit und denken, dass das beste Argument die Gegenseite schon überzeugen wird. Doch Wahrheit kann bedrohlich sein, wenn unser Überleben einmal davon abhing, sie zu verschweigen. Ein inneres Orientierungssystem mit den Koordinaten Wahrheit, Mut und Liebe kann helfen, die eigene Würde individuell und gesellschaftlich wieder erfahrbar zu machen.

Ein persönlicher Ausgangspunkt

Dieser Text ist kein politischer Kommentar, sondern eine persönliche Spurensuche. Er handelt davon, wie Wahrheit verschwindet, wenn Angst im Raum steht – in Familien, in Gesellschaften und in uns selbst. Er handelt von Spaltung als Notfallmechanismus, von Mut als innere Schwelle und von Liebe als etwas, das erst möglich wird, wenn das Schweigen endet. Es ist ein Versuch, verständlich zu machen, warum Heilung nicht mit Fakten beginnt, sondern mit Kontakt zu sich selbst.

Ich erinnere mich an den Abend im Jahr 2018 in Hannover, als ich mit Daniele Ganser und Franz Ruppert auf einem Podium saß. Das

Gespräch wurde von Kayvan Soufi-Siavash – damals Ken Jebsen – moderiert. Wir sprachen über Wahrheit, und erst später begriff ich, wie groß dieses Wort eigentlich ist. „Wahrheit, Mut und Liebe“ – das klang damals wie ein Titel. Heute ist es für mich eine innere Landkarte. Diese drei Worte gehören zusammen: Wahrheit ohne Mut bleibt Theorie. Mut ohne Liebe wird hart. Und Liebe ohne Wahrheit ist Anpassung.

Warum Wahrheit kein Erkenntnis-, sondern ein Überlebensproblem ist

Als Traumatherapeutin weiß ich, dass Wahrheit für viele Menschen kein Erkenntnisproblem ist, sondern ein Überlebensproblem. Nicht, weil die Wahrheit nicht gesehen werden könnte, sondern weil sie nicht gefühlt werden darf. Ich habe Menschen begleitet, deren Nervensystem noch Jahrzehnte später Alarm schlug, sobald das Unsagbare auch nur gestreift wurde. Der Körper wusste es. Die Psyche wusste es. Aber das Bewusstsein durfte es nicht wissen.

Spaltung als Überlebensintelligenz

Psychische Spaltung ist kein Defekt, sondern ein evolutionärer Notfallmechanismus. Sie trennt Wahrnehmung, Gefühl und Handlungsfähigkeit voneinander, damit ein Mensch etwas überleben kann, das für ein Kind sonst nicht auszuhalten wäre. In diesem Sinn ist Spaltung eine Form von Überlebensintelligenz – eine Notlösung. Eine innere Tür, die zufällt, damit wir bleiben können. Erst später, wenn das Leben eigentlich weitergehen dürfte, wird diese Tür zum Gefängnis.

Spaltung bedeutet nicht, dass etwas verschwindet. Es bedeutet, dass etwas getrennt wird: hier das, was

überleben hilft – dort das, was die Wahrheit weiß. Damit ein Kind weiter existieren kann, muss es manchmal den Kontakt zu sich selbst aufgeben. Nicht aus Dummheit, sondern aus Notwendigkeit, um die Zugehörigkeit nicht zu verlieren.

Wer liebt und verliert, wer ausgeliefert ist und keinen Ausweg hat, tut das einzig Mögliche: Er friert ein. Er trennt ab. Er spaltet.

Vom familiären Schweigen zur gesellschaftlichen Ordnung

Eine Gesellschaft, die traumatisierende Wahrheiten nicht erträgt, funktioniert wie eine Familie, in der sexueller Missbrauch nicht benannt werden darf. Alle ahnen es. Alle spüren es. Alle wissen es – und wissen es gleichzeitig nicht. Das Schweigen ist der Kitt, der die Illusion von Stabilität aufrechterhält.

Wenn jemand die Wahrheit ausspricht, zerstört er nicht nur die Illusion – er gefährdet die Ordnung, die darauf aufgebaut ist. In vielen Familien würde bei einer wirklichen Anerkennung der Wahrheit nicht nur die Fassade zusammenbrechen, sondern das gesamte Familiensystem kollabieren. Weil das nicht sein darf, verliert nicht der Täter seine Zugehörigkeit, sondern derjenige, der die Wahrheit ausspricht.

Er wird zum „Störfaktor“, zum schwarzen Schaf, zum Verräter an der Familie – obwohl er als Einziger nicht verrät, sondern das Unaussprechbare benennt.

Und genauso erleben wir es gesellschaftlich: Wer benennt, was nicht stimmt, verliert nicht selten den Platz in der Gemeinschaft. Nicht, weil er Unrecht hat – sondern weil er das Unrecht sichtbar

macht. Schweigen schützt nicht die Opfer, sondern die Ordnung, die Opfer hervorbringt.

Täterloyalität – wenn Schweigen zur Bindungsstrategie wird

Ich habe diese Dynamik nicht nur im Therapieraum erlebt, sondern auch in der Gesellschaft – in Debatten, in Medien, in persönlichen Gesprächen. Die Angst vor Ausschluss wirkt wie ein Echo alter Kindheitserfahrungen: „Wenn ich die Wahrheit sage, verliere ich die Zugehörigkeit.“ Aus diesem Mechanismus wird Schweigen zu Loyalität – und Loyalität zu Selbstverrat.

In der Identitätsorientierten Traumatherapie (IoPT) nennen wir das Täterloyalität: Nicht, weil der Mensch Täter wäre, sondern weil er seine eigene Wahrheit nicht fühlen durfte, um Bindung nicht zu verlieren. Nicht nur fremde Wahrheiten werden übernommen – sie werden innerlich so empfunden, als wären sie die eigenen, weil die eigene Wahrheit schon längst verloren gegangen ist. Was bleibt, ist Anpassung, damit die Beziehung hält.

Ein persönliches Beispiel

Ich erinnere mich an den Sommer 2020 in Hannover, an Demonstrationen am Maschsee. Ich war wütend. Und ja, ich habe gesprochen. Nicht perfekt, nicht politisch kalkuliert, sondern aus einer inneren Haltung, die nicht mehr schweigen wollte. Ich konnte damals nicht ahnen, dass die Spaltung, die ich im Therapieraum kannte, sich nun vor meinen Augen als gesellschaftliches Muster zeigte. Nicht wegen der Maßnahmen. Nicht wegen der Politik. Sondern wegen der Angst.

Dieselbe Angst, die Kinder zum Schweigen bringt, brachte nun Erwachsene zum Schweigen. Es war wie ein kollektives Déjà-vu: Wer etwas sah, durfte es nicht sagen. Wer etwas sagte, durfte nicht mehr dazugehören. Das Muster war vertraut.

Und dann wurde mir klar: Auch in der Öffentlichkeit geht es nicht zuerst um Fakten. Es geht um Bindung. Um Zugehörigkeit. Um Loyalität. Fakten bedrohen niemanden. Aber sie bedrohen die Zugehörigkeit. Und das ist für viele gefährlicher als jede Lüge.

Ich habe viele Menschen begleitet, die in ihrer Familie die Wahrheit ausgesprochen haben – und dafür einen hohen Preis bezahlten. Es ist kein Zufall, dass dieselbe Dynamik politisch funktioniert: Wer das Schweigen bricht, wird markiert. In Familien heißt das „Nestbeschmutzer“. In der Öffentlichkeit heißt es „Verschwörungstheoretiker“. Das Etikett ist unterschiedlich, die Funktion identisch: Es schützt nicht Wahrheit, sondern Ordnung.

Ein Fallbeispiel aus der therapeutischen Praxis

Ich will ein Beispiel geben. Eine Frau, die zu mir in die Therapie kam, hatte den Verdacht, in ihrer Kindheit vom Vater sexualisiert worden zu sein. Sie wusste es und wusste es gleichzeitig nicht. An die Zimmertür erinnerte sie sich, an das Geräusch seiner Schritte, an das Gefühl im Körper. Und dann: Nichts. Ein schwarzes Feld, wie ein Stromausfall im Bewusstsein. Spaltung. Nicht weil sie lügen wollte, sondern weil sie überleben musste.

Später, als Erwachsene, wurde Sexualität für sie ein Ort der Macht statt der Nähe. Wenn sie erzählte, dass sie jeden Mann ins Bett bekam, der „nicht schnell genug auf dem Baum war“, dann hörte ich darin keine Eroberung,

sondern ein Schutzsystem. Sie entschied. Sie kontrollierte. Sie war nicht ausgeliefert – wenigstens dort.

Als sie sich zum ersten Mal verliebte, brach das ganze System zusammen. Nähe war gefährlich. Geborgenheit machte Angst. Liebe erinnerte den Körper an das, was er überlebt hatte. Dann begriff sie, dass sie nicht verrückt war. Sie war verletzt. Und ihr Schutz hatte sie gerettet – damals. Heute verhinderte er Leben.

So funktioniert Spaltung: Erst rettet sie. Dann nimmt sie Raum. Und irgendwann übernimmt sie das Leben – aber nicht in Freiheit, sondern in unbewusster, ständiger Alarmbereitschaft.

Wahrheit, Mut und Liebe – drei Bewegungen einer Rückkehr

Wahrheit, Mut und Liebe sind keine drei Schritte, sondern drei Bewegungen: Die Wahrheit erinnert, was war. Mut entscheidet, was jetzt gilt. Liebe schafft einen Ort, an dem wir bleiben können, ohne uns zu verlieren.

Wenn ich von Wahrheit spreche, meine ich nicht Ideologie. Wenn ich von Mut spreche, meine ich nicht Lautstärke. Wenn ich von Liebe spreche, meine ich nicht Romantik. Wahrheit erkennt. Mut handelt. Liebe bindet uns wieder an uns selbst.

Schluss: Schritte zurück ins Eigene

Am Ende geht es nicht um Heldenmut oder Aufstand. Es geht um etwas Unspektakuläres: darum, innerlich vollständig zu werden. Wahrheit ohne Mut bleibt im Kopf stecken. Mut ohne Liebe wird zu

Krieg. Liebe ohne Wahrheit wird zu Anpassung. Erst zusammen ergeben sie etwas Drittes: Würde.

Und ich glaube heute:

Heilung beginnt nicht dort, wo wir kämpfen.

Heilung beginnt dort, wo wir nicht mehr gegen uns selbst kämpfen müssen.

Wahrheit ist keine Waffe.

Mut ist kein Schlachtfeld.

Liebe ist kein Versprechen.

Sie sind Schritte zurück ins Eigene.



Birgit Assel ist Diplom-Sozialpädagogin und Traumatherapeutin mit eigener Praxis seit 1998. Seit 2006 arbeitet sie mit dem Schwerpunkt Identitätsorientierte Psychotraumatherapie (IoPT) nach Prof. Dr. Franz Ruppert. Seit 2009 bietet sie Weiterbildungen, Aufbaukurse und Supervisionen an – nicht nur für Fachkräfte, sondern für alle Menschen, die sich selbst besser verstehen und ihre persönliche Geschichte bewusster erkunden möchten. Gemeinsam mit ihrer Tochter Lara Fischer gestaltet sie den Mutter-Tochter-Podcast „**Wer bin ich? Früh verletzt, spät verstanden**“ (<https://www.youtube.com/@WerBinIchLaraundBirgit>), in dem sie über frühe Verletzungen, generationsübergreifende Dynamiken und heilsame Erkenntnisse sprechen. Weitere Informationen sind unter www.igtv.de (<http://www.igtv.de>) zu finden.

